
Marea de auto cuidados
PARA PERSONAS CON VULVA
(Y TODXS LXS DEMÁS)



LA EQUIPA DETRÁS DE ESTE FANZINE SOMOS:

CONTENIDOS
Alitzel Hernández
Karla Muñoz

ILUSTRACIONES
Iuhri Peña

FORMACIÓN
Oscar Mondragón

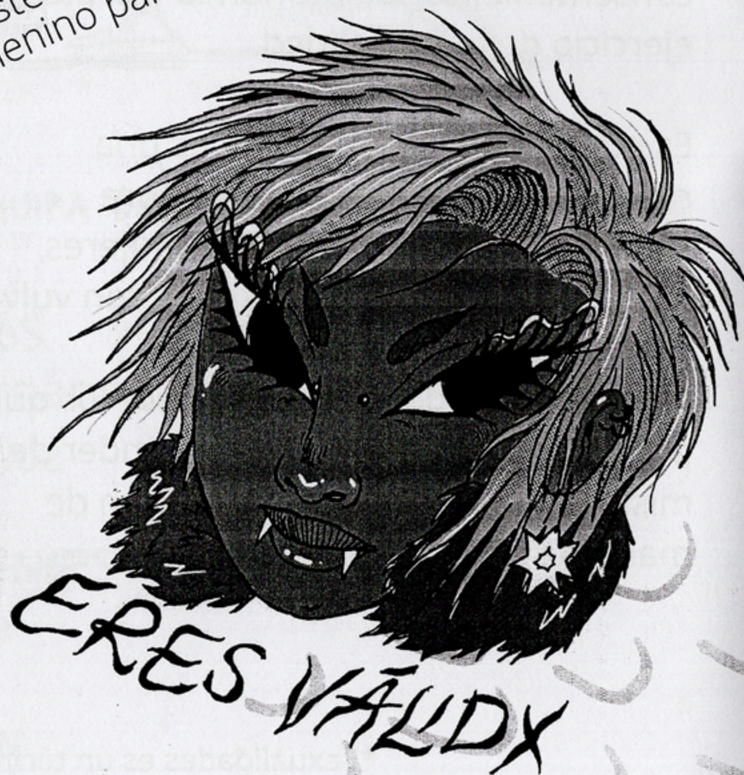
La desigualdad de género ha puesto en desventaja a muchas mujeres y personas con vulva en ámbitos tan básicos como el acceso a la información y a servicios en Salud Sexual y Reproductiva, libre de prejuicios y discriminación, dando como resultado prácticas de autocuidado únicamente enfocadas en la reproducción sin promover el verdadero conocimiento de la cuerpa; omitiendo el placer femenino, el consentimiento, la autonomía y el pleno ejercicio de la sexualidad.

Es por eso que este fanzine es una recopilación de información sobre sexualidades*, que oriente a mujeres, niñas, adolescentes y personas con vulva sobre el autocuidado integral y conocimiento de los cambios por los que podría atravesar, así como aprender de sí mismas y a compartir información de manera sensible y empática.

*Sexualidades es un término que hemos adoptado en plural con el fin de reconocer que nadie vive la sexualidad de la misma manera

¿Te has dado cuenta que solemos hablar en masculino la mayor parte del tiempo?

Esto inicia con el lenguaje y lo adaptamos a la vivencia y manera en la que vemos las cosas -como lo es la sexualidad- que nos concierne a todas las personas sin importar el género, sexo, orientación o la edad; es por eso que este texto está escrito mayormente en femenino para apropiarnos de la experiencia.



Conocimiento y reconocimiento de mi cuerpa

¿Has notado cómo cambia o ha cambiado tu cuerpa a través de los años? O bien, ¿has identificado cómo tu cuerpa y tu mente funcionan juntas y esto hace que actúes, sientas o pienses como lo haces actualmente?



Tranquila, siempre es buen momento para comenzar a conocer y reconocer qué ocurre en ti y a entender que hay factores externos que influyen en cómo percibimos, sentimos y vivimos la vida y la sexualidad.

Los cambios son fundamentales en la vida: tu cuerpa y tú cambiarán de manera gradual y constante, aprender de ti ayudará a que sean más llevaderos y te sientas segura de ti.



Es importante tener en cuenta que no todas atravesamos los cambios de la misma manera debido al contexto social en que se encuentran. A pesar de que compartimos varias funciones biológicas como la menstruación: la cual llega a diferentes edades, momentos o espacios.

Tus redes de apoyo[1] son indispensables, ya que en ellas puedes encontrar orientación y apoyo emocional en caso de que no sepas qué hacer. Acudir con profesionales de la salud de tu confianza también te ayudará a entender mejor la situación e incorporar cuidados adaptados a tus necesidades.

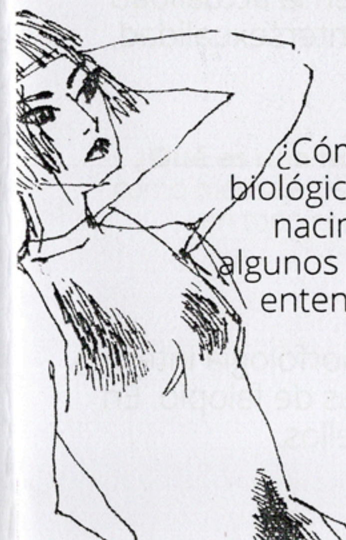
1 Red de personas de confianza con quienes hay un vínculo; comparten experiencias e intereses. Ayudan a enfrentar situaciones difíciles y contribuyen a mejorar el estado emocional (como acompañante).

Por otro lado, tenemos la corporalidad, que es la visión global de nuestra cuerpa a partir de las sensaciones, es decir, cuando somos conscientes de todo lo que podemos sentir bajo ciertas interacciones en relación con el entorno o con una misma.

Nota de empatía: reconocer tu cuerpa y aceptarla tal y como es, es aceptar que todas somos diferentes; emocional, sexual y físicamente; tus experiencias también forman parte de ti.

Comencemos con una breve introducción sobre cómo es el desarrollo sexual y por qué hablar de la apropiación de la sexualidad es comprender que todas somos diversas.

La sexualidad siempre será parte de ti, como tu cuerpa, tu mente, y cómo decidas vivirla.



¿Cómo imaginas que comience la conformación biológica de tu cuerpa? Bueno, es mucho antes del nacimiento... y para entenderlo hay que explicar algunos términos más médicos que nos ayudarán a entender cómo se conforma tu cuerpa y por qué solemos ser diversas en muchos sentidos.

Existe algo que llamamos el sexo genético: que es la presencia de los cromosomas sexuales, los cuales en ausencia o presencia de genes, determinaran el sexo de una persona: XY-mujer y XX-hombre o en algunos casos, podemos encontrarnos con variaciones géneticas pero que igual conformarán a un ser humano.

El sexo gonadal será la presencia de ovarios en mujeres y testículos en hombres. Mientras que el sexo genital (externo), es la presencia de vagina y estructura vulvar en mujeres, el pene en hombres; existen casos en los que las variaciones géneticas van a dar pie a que se desarrollen ambos genitales, uno más que otro, a lo que en la actualidad llamamos intersexualidad.

Por otro lado tenemos el sexo genital (morfología interna), que es la presencia del útero y trompas de falopio. En hombres hay ausencia de ellos.

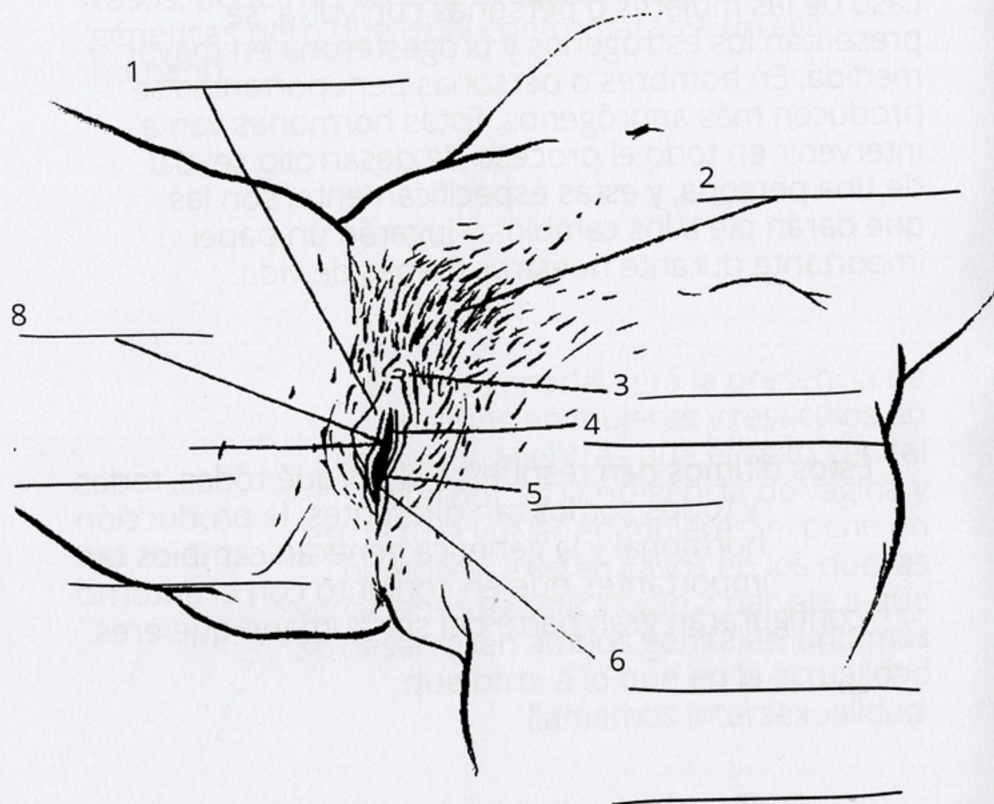
Y por último tenemos las hormonas sexuales, en el caso de las mujeres o personas con vulva, se presentan los estrógenos y progesterona en mayor medida. En hombres o personas peneportantes se producen más andrógenos. Estás hormonas van a intervenir en todo el proceso de desarrollo sexual de una persona, y estas específicamente, son las que darán pie a los cambios y jugarán un papel importante durante nuestras etapas de vida.

Estos últimos dan respuesta al porqué todas, todes y todos somos tan diferentes; la producción hormonal y la genética generan cambios tan importantes que en conjunto con el entorno configurarán gran parte del ser humano que eres.

¿Qué es una hormona? Son sustancias químicas que actúan como mensajeros que controlan y coordinan diversas actividades en todo el cuerpo, en este caso el desarrollo sexual.

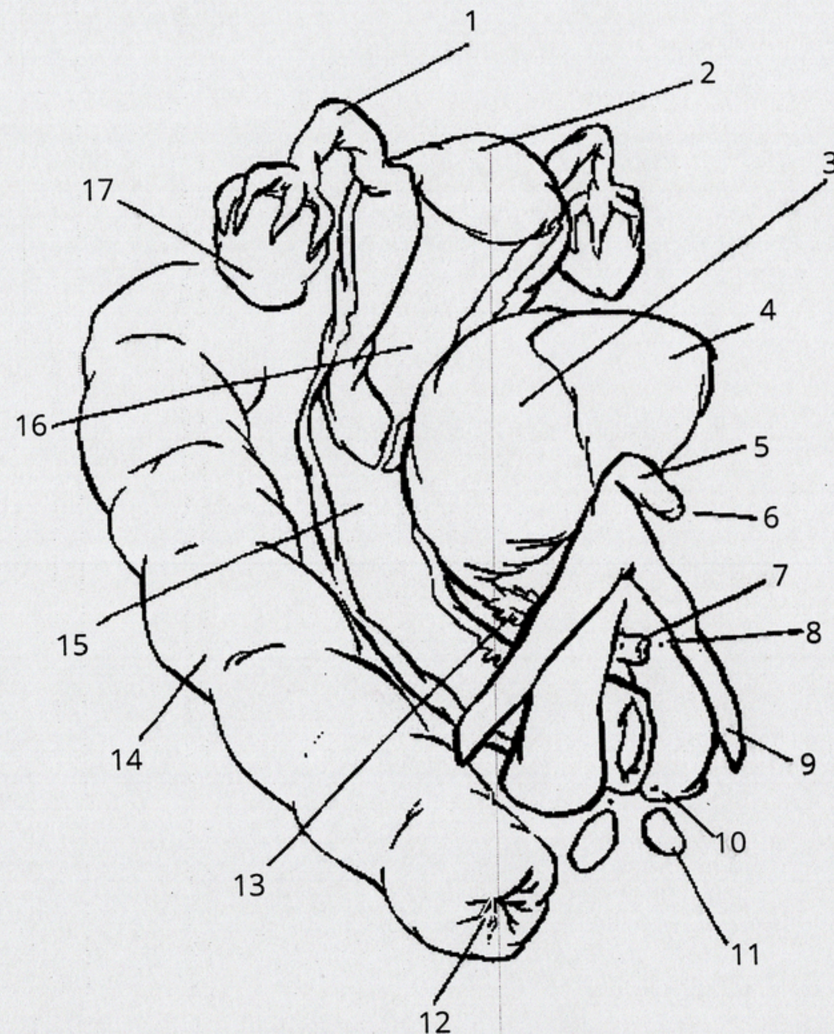
Como mencionamos anteriormente, tanto mujeres como personas con vulva compartimos ciertas funciones o estructuras corporales, así es que conozcamos un poco más sobre los órganos genitales externos:

Llena cada número con el nombre correspondiente:



1. LABIO MAYOR
2. MONTE DEL PUBIS
3. CLÍTORIS
4. LABIO MENOR
5. VAGINA
6. GLÁNDULAS LUBRICATIVAS
7. GLÁNDULAS EYACULATORIAS
8. URETRA

Ahora conozcamos los genitales internos:



1. TROMPA DE FALOPIO
2. ENDOMETRIO
3. VEJIGA
4. HUESO PÚBICO
5. CAPUCHÓN DE CLÍTORIS
6. GLANDE DEL CLÍTORIS
7. URETRA
8. GLÁNDULAS EYACULATORIAS
9. CRURAS
10. BULBOS
11. GLÁNDULAS LUBRICATIVAS
12. ANO
13. PRÓSTATA
14. RECTO
15. CANAL VAGINAL
16. ÚTERO
17. OVARIO

Hablemos de los cambios que sabemos pero que desconocemos: la menstruación

Para muchas de nosotras es común haber crecido escuchando que cuando llega nuestra primera menstruación dejamos de ser niñas y nos convertimos en mujeres.

Es probable que en tu familia lo hayas vivido como una celebración, un duelo, o hasta un secreto... En Inspira sabemos que no sólo es una función corporal, sino una relación que desarrollamos con nuestras cuerpas a lo largo de nuestra vida. ¿Sabías que se puede enseñar desde los 4 o 6 años lo que es la menstruación?

Es importante que este proceso se normalice en personas que no menstruan, es un tema que nos compete a todes y lograremos ser realmente inclusives hasta que sea un tema que se habla en lo público.

Por eso, queremos contarte un poco de todo lo que tiene que ver con ella.

¡COMENCEMOS! Primero que nada, debemos tener claro

¿Qué es la menstruación?

Cuando hablamos de menstruación nos referimos sangrado y tejido del interior del útero expulsad[o] vaginalmente.

En la pubertad la glándula pituitaria (que se ubica en t[u] cerebro) libera las hormonas foliculoestimulante y luteinizante que como dice su nombre, estimulan los ovarios para que produzcan otras hormonas, estrógeno y progesterona, las cuales influyen en el crecimiento, emociones y maduración física. Las células dentro de los ovarios se llaman folículos, las cuales contienen óvulos. Ahí es donde se produce el estrógeno.

¿Cuándo empieza?

La primera menstruación no tiene una fecha de inicio establecida, sin embargo lo más común es que aparezca durante la pubertad entre los 8 y 13 años. Recuerda que todas atravesamos por un desarrollo y crecimiento diferente, lo cual explica porqué puede ser a distintas edades. Si es antes de los 8 años, es importante que acudas con tu médicx especialista para asegurar que todo está bien.

A menudo el crecimiento de los senos y la aparición de[l] flujo vaginal transparente puede anunciar la próxima llegada de la menstruación. Los flujos blanquecinos, con olor fuerte o que conlleven picazón, es necesario atenderlo, puede tratarse de una infección vaginal, pero no te asustes, hay muchas cosas que pueden generarlas.

¿Qué es el ciclo menstrual?

El proceso en que un óvulo abandona uno de los ovarios, se llama ovulación. Una vez que pasa esto, se desplazan a través de las trompas uterinas hacia el útero. Días antes, el estrógeno estimula al útero para que recubra con sangre y paredes internas y se vuelven más gruesas y acolchadas. En caso de que el óvulo no sea fertilizado, no se adhiere a la pared del útero y éste elimina el tejido adicional que lo recubre. Esto es la menstruación.

Este camino dura 28 días más o menos, pero depende de cada cuerpa y se repite desde que llega por primera vez hasta que llegamos a la menopausia. Pero de esa, hablaremos más al rato.

Los días clave en el ciclo menstrual son:

- Día 1: El nuevo óvulo empieza a madurar en el folículo
- Día 6: El folículo produce estrógeno, que estimula el crecimiento de la pared uterina
- Día 8: La sangre deja de fluir
- Día 14: Ovulación

*nota: los días no son exactos ya que depende de nuestra cuerpa, pero se aproximan mucho

Desmintiendo mitos de la menstruación:

¡Ser regular no es que te baje siempre en el mismo día!

- No pasa nada mientras sean unos 4 días de variación, en los casos que debes acudir al ginecólogx es cuando sangres más de 7 días, en momentos en que no estés reglando o por el contrario, si pasan meses y no menstruas.

¿Cuándo termina?

¡Tengo bochornos! ¡Es que estás histérica! Es lo único que casi siempre escuchamos sobre la menopausia, adivinaste, por ser un tema de mujeres es poco visible y lleno de prejuicios. Es importante hablar este tema ya que la incertidumbre nos genera inseguridad y a veces pánico por llegar a esta etapa.

Primero lo primero: la menopausia es un proceso natural en el que dejamos de menstruar por los cambios hormonales que atravesamos: los ovarios dejan de producir estrógeno y progesterona. Regularmente ocurre a los 45 a 55 años, pero puede suceder antes.

¿Sabías que...?

El periodo de transición hacia la menopausia se llama perimenopausia, este comienza alrededor de 4 años antes de llegar a la menopausia, pero cada cuerpa es diferente y puede durar solo unos meses o hasta 8 años.

Para darte cuenta de los cambios y sentires que atraviesas en estas etapas es importante reconocer tu ciclo menstrual y ser consciente de tus emociones y síntomas.

Los cambios y síntomas comunes de la perimenopausia incluyen:

- Calores
- Sudoración
- Perturbación del sueño
- Cambios en el estado de ánimo y ansiedad
- Migrañas
- Pérdida de memoria
- Cambios en el apetito sexual
- Resequedad vaginal y comezón

Nota de empatía: puede variar mucho en cada persona, sin embargo, hay ejercicios que te puede ayudar a mejorar la lubricación o puedes consultar a una sexóloga para que te oriente al respecto. No se trata de pasarla mal.

¿Cómo cambia ciclo menstrual?

Al principio podrás notar que te baja más temprano en cada ciclo, ósea, comienzas a tener ciclos menstruales más cortos. Para después pasar a ciclos más irregulares y cambios en el sangrado, que poco a poco dejará de llegar.

¿Y si nunca empieza?

Cuando no hay sangrado se le llama amenorrea, es decir, la ausencia de menstruación.

Existen dos tipos de amenorrea:

Primaria

- Esta se refiere a cuando una mujer o persona con vulva nunca tuvo su primer periodo menstrual.
- ¡Nota! Si una persona tiene 14 años y no ha notado el desarrollo de senos, vello púbico y/o la llegada de la primera menstruación es hora de consultar un médicx.

Secundaria

- Este tipo de amenorrea se refiere a cuando una mujer o persona con vulva nota que le dejó de bajar de 3 a 6 meses. (psst.. Esta es la forma más común)

¿Qué puede causar la amenorrea?

- Estrés o ejercicio excesivos
- Desequilibrios hormonales
- Niveles bajos de estrógeno
- Niveles altos de testosterona
- Tumores
- Infecciones
- Embarazo
- Trastornos genéticos
- Ciertos medicamentos (Esto solo ocurre en casos específicos)

Derecho Universal a Productos de Higiene "Femenina"

Si has escuchado hablar sobre **Menstruación Digna** últimamente, es porque a pesar de que una percepción más positiva de la menstruación se ha popularizado poco a poco en la sociedad, se sigue viendo como algo que debemos esconder y que genera pena.

¡Pero te tenemos buenas noticias! Gracias a la lucha de muchas compañeras, el 28 de abril de 2021 se aprobó la **Ley de Menstruación Digna** en la cual se propone la entrega gratuita de productos de gestión menstrual (toallas, tampones y copas menstruales) en escuelas del país. Esto es un gran logro, ya que como sabemos, es un proceso natural para (casi) todas y no debería costarnos tener con qué cuidar esa parte de nuestras vidas.

Desmintiendo mitos de la menstruación:

- ¡La sangre menstrual no es sucia, desagradable y mucho menos peligrosa!
- De hecho, es la sangre más nutritiva porque tu cuerpo la preparó especialmente para cuidar del crecimiento de un ser vivo, en caso de que decidas hacerlo. Así es que, aprendamos a amarla (psst.. puedes usarla para regar tus plantitas y que crezcan sanas y fuertes, ¿apoco no es increíble?)

¿Y para la higiene personal?

Cuando hablamos de higiene personal o íntima, hablamos de cuidados básicos y sencillos.

A pesar de que hay jabones íntimos en el mercado, estos pueden alterar el pH de tu flora vaginal y adquirir con facilidad una infección. Antes de usarlos, te recomendamos preguntar a tu ginecólogx si es una buena opción para ti.

También recordemos que tu ciclo menstrual conlleva cambios y procurar el aseo e higiene va a ayudar a que no te sientas incómoda, evitar irritaciones, mal olor excesivo y molestias en general.

Nota de empatía: es común que en tu ciclo menstrual percibas un cambio en el olor; la alimentación influye, pero recuerda estar al pendiente y evitar que estos olores sean más fuertes de lo normal.

Aquí más recomendaciones:

- Recuerda lavar de manera externa (vulva) con un jabón sin fragancia y agua tibia. Si haces una limpieza más rápida, puedes utilizar toallitas húmedas, siempre de adelante hacia atrás.
- Si utilizas toalla íntima o tampón, procura cambiarla entre 3 o 4 veces por día, no importa la cantidad de flujo menstrual; esto evitará que la húmedad se vuelva "un malestar" y genere infección.
- Mantener limpias tus manos siempre que vayas al baño evitará que entre en contacto con tu vulva y vagina.
- Las duchas vaginales no son la mejor opción de autocuidado, pueden alterar la flora vaginal y generar más molestias de las que imaginas.

¿Dolor?
Algunas sugerencias

Como siempre, la alimentación es crucial para que pasemos un ciclo menstrual sin molestias, cuando estés en tu periodo se recomienda:

- Comer menos sal
- Aumentar el potasio (comer más arroz, plátano, uva, almendras)
- Aumentar la vitamina B6 (comer más verduras verdes, papa y soya)
- Aumentar la vitamina A (comer más cebolla, lentejas, frambuesas)
- Tomar magnesio y calcio



¡Algunas plantitas son tus aliadas! Puedes tomar tés de manzanilla, orégano o caléndula.
Estas son calmantes, antisépticas y antiinflamatorias.


Si tienes dudas sobre tu ciclo menstrual, autocuidados o temas en sexualidad, puedes acercarte a la equipa de Inspira para recibir orientación adecuada a ti. Lo importante es que hagamos una
#ComunidadDeAutocuidados
/@InspiraCambioAC
5540328901
inspira
2022